PHÁT HIỆN VÀ HỖ TRỢ SINH VIÊN CÓ MỨC ĐỘ CÔ ĐƠN VÀ TRẦM CẢM THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG TƯ VẤN TÂM LÝ TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC

Hoàng Thị Kim Liên
Đại học Cần Thơ
Email: htklien@ctu.edu.vn

Tóm tắt: *Cô đơn và các biểu hiện trầm cảm đang trở thành những vấn đề cần quan tâm trong chăm sóc sức khỏe tinh thần của sinh viên đại học, ảnh hưởng đến khả năng thích ứng, quan hệ xã hội và kết quả học tập. Việc nhận diện sớm những biểu hiện này có ý nghĩa quan trọng trong phòng ngừa và hỗ trợ sinh viên trước khi khó khăn tâm lý trở nên nghiêm trọng. Bài viết làm rõ cơ sở lý luận về cô đơn, trầm cảm và tư vấn tâm lý trong trường đại học; đồng thời đề xuất một số giải pháp phát hiện, tư vấn, hỗ trợ và theo dõi sinh viên phù hợp, góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và khả năng thích ứng của sinh viên.*

Từ khóa: *Cô đơn; trầm cảm; sinh viên; tư vấn tâm lý; sức khỏe tinh thần.*

IDENTIFYING AND SUPPORTING UNIVERSITY STUDENTS EXPERIENCING LONELINESS AND DEPRESSION THROUGH PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Abstract: *Loneliness and symptoms of depression are becoming significant concerns regarding university student mental health, impacting their adaptability, social relationships, and academic performance. Early identification of these signs is crucial for prevention and for providing support before psychological difficulties escalate into serious issues. This article clarifies the theoretical foundations of loneliness, depression, and university-based psychological counseling; it also proposes solutions for the identification, counseling, support, and monitoring of students, thereby contributing to the enhancement of student mental health and adaptability.*

Keywords: *Loneliness; depression; university students; psychological counseling; mental health.*

Nhận bài: 19/08/2026 *Phản biện: 19/09/2026* *Duyệt đăng: 22/09/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tinh thần là một thành tố quan trọng đối với chất lượng đời sống, học tập và sự phát triển toàn diện của sinh viên đại học. Trong quá trình học tập và trưởng thành, sinh viên có thể đối mặt với nhiều áp lực từ học tập, các mối quan hệ xã hội, tài chính, định hướng nghề nghiệp và quá trình thích nghi với môi trường mới. Trong đó, cảm giác cô đơn kéo dài và các biểu hiện trầm cảm có thể ảnh hưởng tiêu cực đến cảm xúc, quan hệ xã hội và kết quả học tập nếu không được nhận diện, hỗ trợ kịp thời. Tuy nhiên, việc phát hiện sớm và tiếp cận dịch vụ tư vấn tâm lý trong trường đại học vẫn còn những khó khăn nhất định. Vì vậy, cần nghiên cứu các giải pháp phát hiện và hỗ trợ sinh viên có mức độ cô đơn, trầm cảm thông qua hoạt động tư vấn tâm lý.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về phát hiện và hỗ trợ sinh viên có mức độ cô đơn, trầm cảm thông qua tư vấn tâm lý

2.1.1. Một số khái niệm liên quan

Cô đơn là trạng thái cảm xúc xuất hiện khi cá nhân cảm nhận có sự thiếu hụt hoặc không đáp ứng giữa các mối quan hệ xã hội mà mình mong muốn với các mối quan hệ thực tế đang có. Cô đơn không đồng nghĩa với việc ở một mình. Một sinh viên có thể ở một mình nhưng không cảm thấy cô đơn nếu họ cảm thấy thoải mái và có sự kết nối xã hội phù hợp; ngược lại, sinh viên vẫn có thể cảm thấy cô đơn ngay cả khi thường xuyên ở cùng nhiều người. Vì vậy, cô đơn cần được xem xét chủ yếu từ cảm nhận chủ quan của cá nhân về mức độ kết nối và thuộc về trong các mối quan hệ xã hội.

Trầm cảm là trạng thái rối loạn khí sắc có thể biểu hiện qua sự suy giảm hoặc mất hứng thú, thay đổi cảm xúc, nhận thức, hành vi và hoạt động thường ngày trong một khoảng thời gian nhất định. Đối với sinh viên, một số biểu hiện như buồn bã, mệt mỏi, giảm hứng thú học tập hoặc thu mình có thể xuất hiện do áp lực học tập và những khó khăn trong cuộc sống, nhưng không phải mọi biểu hiện này đều đồng nghĩa với trầm cảm. Do đó, việc nhận diện trầm cảm cần dựa trên các tiêu chí chuyên môn và đánh giá của người có năng lực phù hợp, thay vì tự gán nhãn cho sinh viên dựa trên một vài biểu hiện đơn lẻ.

Sức khỏe tinh thần của sinh viên được hiểu là trạng thái giúp sinh viên duy trì sự ổn định về cảm xúc, nhận thức và hành vi, có khả năng thích ứng với những yêu cầu của môi trường học tập, xây dựng các mối quan hệ xã hội phù hợp và thực hiện

hiệu quả các hoạt động trong đời sống. Sức khỏe tinh thần không chỉ được thể hiện ở việc không có vấn đề tâm lý mà còn ở khả năng ứng phó với áp lực, duy trì các mối quan hệ tích cực, phát huy năng lực cá nhân và thích nghi với những thay đổi trong quá trình học tập, sinh hoạt.

Tư vấn tâm lý trong trường đại học là hoạt động hỗ trợ chuyên môn nhằm giúp sinh viên nhận diện, hiểu và giải quyết những khó khăn liên quan đến cảm xúc, suy nghĩ, hành vi, quan hệ xã hội và quá trình thích nghi với môi trường đại học. Thông qua quá trình trao đổi giữa chuyên viên tư vấn và sinh viên, hoạt động tư vấn tạo điều kiện để sinh viên chia sẻ vấn đề, nhận diện nguồn gốc khó khăn, xác định nhu cầu hỗ trợ và lựa chọn những cách thức ứng phó phù hợp. Tư vấn tâm lý trong trường đại học có tính chất hỗ trợ và phòng ngừa, đồng thời cần có cơ chế kết nối với các dịch vụ chuyên môn bên ngoài khi vấn đề vượt quá phạm vi hỗ trợ của nhà trường.

Phát hiện sớm và hỗ trợ tâm lý là quá trình nhận diện những dấu hiệu cho thấy sinh viên đang gặp khó khăn về cảm xúc, quan hệ xã hội hoặc khả năng thích nghi, từ đó kịp thời cung cấp sự hỗ trợ phù hợp. Phát hiện sớm không nhằm xác lập chẩn đoán lâm sàng mà giúp xác định nhu cầu hỗ trợ và mức độ cần can thiệp tiếp theo. Trên cơ sở đó, nhà trường có thể triển khai các hình thức hỗ trợ phù hợp như tư vấn cá nhân, tư vấn nhóm, hoạt động kết nối xã hội, hướng dẫn kỹ năng ứng phó hoặc chuyển sinh viên đến cơ sở chuyên môn khi cần thiết.

Như vậy, cô đơn, trầm cảm, sức khỏe tinh thần và tư vấn tâm lý là những khái niệm có mối liên hệ nhưng không đồng nhất. Phân biệt rõ các khái niệm này có ý nghĩa quan trọng trong tổ chức hoạt động hỗ trợ sinh viên, tránh tình trạng xem mọi cảm xúc tiêu cực là biểu hiện của trầm cảm hoặc sử dụng hoạt động tư vấn tâm lý để thay thế cho chẩn đoán và điều trị chuyên môn.

2.1.2. Mối quan hệ giữa cô đơn, trầm cảm và hoạt động học tập của sinh viên

Cô đơn có mối liên hệ chặt chẽ với nhu cầu kết nối xã hội và cảm nhận của sinh viên về vị trí của bản thân trong các mối quan hệ. Khi sinh viên cảm thấy thiếu sự đồng hành, chia sẻ hoặc khó thiết lập những mối quan hệ có ý nghĩa, cảm giác cô đơn có thể gia tăng. Nếu trạng thái này kéo dài, sinh viên có thể giảm mức độ tham gia vào các hoạt động xã hội, hạn chế giao tiếp và có xu hướng thu mình. Điều này có thể làm giảm cơ hội nhận được sự hỗ trợ từ bạn bè, giảng viên và những người xung quanh.

Cô đơn kéo dài cũng có thể đi kèm với những thay đổi về cảm xúc và hành vi như buồn bã, mất động lực, giảm hứng thú tham gia hoạt động, khó tập trung hoặc né tránh giao tiếp. Tuy nhiên, mối quan hệ giữa cô đơn và các biểu hiện trầm cảm cần được nhìn nhận thận trọng. Cô đơn có thể là một yếu tố liên quan đến sức khỏe tinh thần nhưng không phải là nguyên nhân duy nhất và cũng không đồng nghĩa với việc cá nhân mắc trầm cảm. Các yếu tố cá nhân, gia đình, học tập, xã hội và môi trường sống có thể đồng thời tác động đến trạng thái tâm lý của sinh viên.

Những khó khăn về cô đơn và sức khỏe tinh thần có thể ảnh hưởng đến hoạt động học tập của sinh viên. Khi thiếu động lực, khó tập trung hoặc giảm hứng thú, sinh viên có thể hạn chế tham gia lớp học, giảm sự chủ động trong học tập và ít tham gia các hoạt động tập thể. Mặt khác, khó khăn trong học tập và khả năng thích nghi với môi trường đại học cũng có thể làm gia tăng cảm giác thất vọng, tách biệt hoặc cô đơn. Vì vậy, mối quan hệ giữa sức khỏe tinh thần và hoạt động học tập cần được xem xét theo hướng tương tác hai chiều.

Trong bối cảnh đó, hoạt động tư vấn tâm lý có vai trò hỗ trợ sinh viên nhận diện những khó khăn đang gặp phải và tìm kiếm phương thức ứng phó phù hợp. Thông qua tư vấn, sinh viên có thể được khuyến khích chia sẻ cảm xúc, xác định những yếu tố ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý, cải thiện kỹ năng giao tiếp và xây dựng mạng lưới hỗ trợ xã hội. Việc hỗ trợ sớm có thể góp phần hạn chế sự kéo dài của khó khăn tâm lý và giúp sinh viên duy trì khả năng tham gia học tập, sinh hoạt và các hoạt động xã hội.

2.1.3. Vai trò của tư vấn tâm lý trong phát hiện và hỗ trợ sinh viên

Tư vấn tâm lý trong trường đại học trước hết tạo ra một môi trường an toàn, riêng tư và tôn trọng để sinh viên có thể chia sẻ những khó khăn mà họ gặp phải. Đối với những sinh viên có cảm giác cô đơn, thu mình hoặc gặp khó khăn trong học tập và quan hệ xã hội, khả năng tiếp cận một không gian tư vấn phù hợp có thể giúp họ chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ thay vì tự giải quyết vấn đề trong thời gian dài.

Tư vấn tâm lý cũng góp phần phát hiện những dấu hiệu bất thường về cảm xúc, nhận thức và hành vi của sinh viên. Thông qua trao đổi trực tiếp và các phương thức đánh giá phù hợp, chuyên viên

có thể bước đầu nhận diện những khó khăn mà sinh viên đang trải qua, xác định nhu cầu hỗ trợ và xem xét mức độ cần thiết của các hình thức can thiệp tiếp theo. Trong trường hợp sử dụng công cụ sàng lọc, kết quả cần được hiểu là thông tin hỗ trợ đánh giá ban đầu, không thay thế cho chẩn đoán chuyên môn.

Bên cạnh đó, hoạt động tư vấn giúp sinh viên xây dựng những cách thức ứng phó phù hợp với áp lực học tập, quan hệ xã hội và những thay đổi trong đời sống. Tùy từng trường hợp, nội dung hỗ trợ có thể tập trung vào quản lý cảm xúc, tổ chức thời gian, cải thiện kỹ năng giao tiếp, xây dựng quan hệ xã hội tích cực, tăng cường hoạt động thể chất và duy trì thói quen sinh hoạt lành mạnh. Qua đó, sinh viên từng bước nâng cao khả năng tự nhận diện và quản lý những khó khăn của bản thân.

Đối với những trường hợp có biểu hiện nghiêm trọng hoặc vượt quá phạm vi hỗ trợ của nhà trường, tư vấn tâm lý còn có vai trò kết nối sinh viên với chuyên gia hoặc cơ sở chuyên môn phù hợp. Cơ chế chuyển tiếp cần được thực hiện trên cơ sở tôn trọng sinh viên, bảo đảm tính riêng tư và tuân thủ các yêu cầu chuyên môn. Đồng thời, trong phạm vi phù hợp, nhà trường cần duy trì sự hỗ trợ và theo dõi quá trình thích nghi của sinh viên sau tư vấn hoặc sau khi được kết nối với dịch vụ chuyên môn.

Như vậy, tư vấn tâm lý không chỉ là hoạt động xử lý khi sinh viên đã xuất hiện khó khăn nghiêm trọng mà còn có ý nghĩa phòng ngừa và phát hiện sớm. Việc xây dựng hệ thống tư vấn tâm lý có khả năng tiếp cận, bảo mật và phối hợp hiệu quả sẽ góp phần hình thành cơ chế hỗ trợ liên tục, từ nhận diện khó khăn, tư vấn, kết nối chuyên môn đến theo dõi quá trình thích nghi của sinh viên.

2.2. Một số giải pháp phát hiện và hỗ trợ sinh viên có mức độ cô đơn, trầm cảm thông qua hoạt động tư vấn tâm lý

Một là, xây dựng cơ chế phát hiện sớm sinh viên có dấu hiệu cô đơn và khó khăn về sức khỏe tinh thần.

Nhà trường cần thiết lập hệ thống phát hiện sớm thông qua nhiều kênh như tư vấn trực tiếp, tư vấn trực tuyến, khảo sát sức khỏe tinh thần định kỳ và tiếp nhận thông tin từ giảng viên, cố vấn học tập, bạn bè hoặc chính sinh viên. Nội dung phát hiện cần tập trung vào những thay đổi đáng chú ý về cảm xúc, hành vi, mức độ tham gia học tập và quan hệ xã hội. Các công cụ sàng lọc, nếu được sử dụng, chỉ có giá trị hỗ trợ nhận diện ban đầu, không thay thế chẩn đoán chuyên môn. Quá trình thu thập và xử lý thông tin phải bảo đảm tính tự nguyện, bảo mật và tôn trọng quyền riêng tư của sinh viên, đồng thời tránh tạo tâm lý kỳ thị hoặc gắn nhãn đối với người được hỗ trợ.

Hai là, tổ chức hoạt động tư vấn tâm lý theo hướng cá nhân hóa và phù hợp với mức độ khó khăn của sinh viên.

Nội dung và hình thức tư vấn cần được điều chỉnh theo hoàn cảnh, nhu cầu, khả năng thích ứng và mức độ khó khăn của từng sinh viên. Đối với trường hợp có cảm giác cô đơn hoặc khó khăn trong quan hệ xã hội, tư vấn có thể tập trung vào nhận diện cảm xúc, cải thiện kỹ năng giao tiếp và xây dựng mạng lưới hỗ trợ. Đối với sinh viên chịu áp lực học tập hoặc có biểu hiện suy giảm động lực, cần chú trọng kỹ năng quản lý thời gian, ứng phó với áp lực và tổ chức đời sống cá nhân. Việc cá nhân hóa giúp hoạt động tư vấn phù hợp hơn với từng trường hợp, tránh áp dụng một mô hình hỗ trợ đồng nhất cho tất cả sinh viên.

Ba là, tăng cường các hoạt động kết nối xã hội nhằm hỗ trợ sinh viên giảm cảm giác cô đơn.

Bên cạnh tư vấn cá nhân, nhà trường cần tạo môi trường thuận lợi để sinh viên hình thành và duy trì các mối quan hệ xã hội tích cực thông qua câu lạc bộ, nhóm học tập, hoạt động thể dục thể thao, văn hóa, tình nguyện và các hoạt động cộng đồng. Đối với sinh viên có biểu hiện thu mình hoặc khó hòa nhập, cần có hình thức kết nối phù hợp, từng bước và không tạo cảm giác bị ép buộc. Hoạt động kết nối xã hội cần được xem là một bộ phận bổ trợ cho tư vấn tâm lý, giúp sinh viên tăng cảm nhận về sự thuộc về, được chia sẻ và được hỗ trợ trong môi trường đại học.

Bốn là, xây dựng mạng lưới phối hợp giữa phòng tư vấn tâm lý, giảng viên, cố vấn học tập và các lực lượng hỗ trợ sinh viên.

Phát hiện và hỗ trợ khó khăn tâm lý không nên chỉ được thực hiện bởi bộ phận tư vấn mà cần có sự phối hợp của nhiều lực lượng trong nhà trường. Giảng viên và cố vấn học tập cần được trang bị kiến thức cơ bản để nhận biết những thay đổi đáng chú ý trong thái độ học tập, giao tiếp và hành vi của sinh viên, đồng thời nắm được quy trình giới thiệu sinh viên đến bộ phận tư vấn khi cần thiết. Nhà trường cũng cần xác định rõ trách nhiệm của từng bộ phận, quy trình trao đổi thông tin và giới hạn chia sẻ thông tin nhằm vừa bảo đảm hiệu quả phối hợp vừa bảo vệ quyền riêng tư của sinh viên.

Năm là, thiết lập quy trình chuyển tuyến và theo dõi đối với sinh viên có khó khăn nghiêm trọng hoặc nguy cơ cao.

Hoạt động tư vấn tâm lý trong trường đại học có chức năng hỗ trợ, phòng ngừa và phát hiện sớm, nhưng không thay thế cho chẩn đoán và điều trị chuyên môn. Khi sinh viên có biểu hiện nghiêm trọng hoặc có nguy cơ gây tổn hại cho bản thân hay người khác, nhà trường cần có quy trình chuyển tiếp rõ ràng đến chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc cơ sở y tế phù hợp. Sau khi chuyển tuyến, trong phạm vi chức năng của mình, nhà trường cần duy trì sự hỗ trợ về học tập, quan hệ xã hội và khả năng thích nghi, đồng thời theo dõi quá trình quay trở lại học tập của sinh viên. Cơ chế này giúp bảo đảm tính liên tục của quá trình hỗ trợ và hạn chế tình trạng sinh viên bị bỏ lại sau khi được chuyển đến dịch vụ chuyên môn.

2.3. Điều kiện bảo đảm hiệu quả hoạt động tư vấn tâm lý cho sinh viên

Để các giải pháp trên được triển khai thực chất, trước hết nhà trường cần bảo đảm đội ngũ cán bộ, chuyên viên có chuyên môn phù hợp về tư vấn tâm lý và sức khỏe tinh thần, đồng thời được bồi dưỡng thường xuyên về kỹ năng nhận diện và xử lý các tình huống liên quan đến sinh viên. Về cơ chế, cần xây dựng quy trình thống nhất từ tiếp nhận, bảo mật thông tin, đánh giá nhu cầu, tư vấn, chuyển tuyến đến theo dõi sau hỗ trợ. Về môi trường, cần hình thành văn hóa nhà trường cởi mở, tôn trọng và không kỳ thị đối với những khó khăn về sức khỏe tinh thần, qua đó khuyến khích sinh viên chủ động tìm kiếm sự trợ giúp. Về nguồn lực, cần bảo đảm không gian tư vấn riêng tư, các kênh tư vấn trực tiếp và trực tuyến, cùng nguồn lực cần thiết để duy trì hoạt động hỗ trợ lâu dài.

Việc bảo đảm đồng bộ các điều kiện trên sẽ giúp hoạt động tư vấn tâm lý chuyển từ hình thức hỗ trợ thụ động sang mô hình chủ động, trong đó nhà trường có khả năng phát hiện sớm, hỗ trợ phù hợp, kết nối chuyên môn và theo dõi sinh viên trong suốt quá trình thích nghi và học tập.

III. KẾT LUẬN

Phát hiện sớm cô đơn và các biểu hiện trầm cảm có ý nghĩa quan trọng đối với sức khỏe tinh thần, khả năng học tập và thích ứng của sinh viên. Tư vấn tâm lý cần được xem là một bộ phận thiết yếu trong hệ thống hỗ trợ sinh viên của trường đại học. Vì vậy, cần chuyển từ hỗ trợ thụ động sang phòng ngừa, phát hiện sớm, tư vấn, kết nối chuyên môn và theo dõi phù hợp. Các giải pháp phải được triển khai đồng bộ, bảo đảm tính chuyên môn, bảo mật thông tin và tôn trọng sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Nguyễn Minh Tuấn. (2025). Sức khỏe tâm thần của sinh viên Việt Nam: Tổng thuật thực chứng và định hướng chính sách. Tạp chí Tâm lý học Việt Nam, (12), 2025.

Lê Thị Thanh Thủy & Nguyễn Thị Thanh Nga. (2024). Hành vi sử dụng dịch vụ tham vấn tâm lý của sinh viên. Tạp chí Tâm lý học Việt Nam, (12), 2024.

Hoàng Thị Huệ, Phạm Kiều Mai Linh, Trương Quốc Đạt, Lê Thị Quỳnh Anh, Hoàng Khánh Linh, & Bạch Lan Anh. (2025). Ảnh hưởng cô đơn đến trầm cảm ở sinh viên: Vai trò trung gian của khả năng phục hồi. Tạp chí Khoa học Đại học Cần Thơ, tập 60, Số 5, (2024).

Lưu Bích Ngọc, Nguyễn Thanh Hà, & Nguyễn Bảo Ngọc. (2026). Các khó khăn tâm lý và sức khoẻ tâm thần của sinh viên Việt Nam: Nghiên cứu trường hợp khối ngành kinh tế. Tạp chí Khoa học Xã hội và Nhân văn, 12(2), 2026.

Minh Thị Lâm & Phan Thị Mai Hương. (2026). Trầm cảm của sinh viên các trường đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh sau khi mắc COVID-19. Tạp chí Xã hội học và Tâm lý học - Tâm lý học, 1(1), 2026.

Nguyễn Thị Như Thúy. (2025). Sức khoẻ tâm thần và khả năng ứng phó của sinh viên hiện nay. Tạp chí Khoa học Học viện Phụ nữ Việt Nam, 30(2), 2025.

Tôn Thất Minh Thông, Vũ Thị Thu Huyền, Nguyễn Thị Phượng, Trương Thị Tâm Anh, Trần Lê Thủy Tiên, Phan Thị Nhu Mỳ, Nguyễn Ngọc Bảo Châu, Nguyễn Ngọc Quỳnh Anh, & Nguyễn Phước Cát Tường. (2022). Sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Huế. Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế, (2(62)), 163–173.